

# フロア教室

〈高校生以上〉

教室開始15分前より受付開始

## 姿勢改善

5/5は休講です。

骨盤を中心に全身の調整をしましょう。

開催日：毎週火曜日 時間：10:15～11:00

定員：13名 料金：520円

## ゆがみセルフケア～足指調整～

身体を整える方法や正しい姿勢で運動するための姿勢づくりをしましょう。

開催日：第2・4土曜日 時間：9:30～10:15

定員：10名 料金：820円

## 動ける身体づくり教室

4/29・5/6は休講です。

ゆったりと自分に合ったトレーニングをみつけましょう。

開催日：毎週水曜日 時間：10:00～10:45

定員：13名 料金：520円

## 教室参加費無料教室

教室開始15分前より受付開始

## 健康ストレッチ

5/5は休講です。

全身をほぐし、気持ちのいい一日にしましょう。

開催日：毎週火曜日 時間：9:30～10:00

定員：13名 料金：無料